كيف تحمي نفسك وأحبائك من الإنفلونزا الموسمية أو إنفلونزا الطيور أو أي أمراض سعال أخرى

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي مرض في الجهاز التنفسي شديد العدوى. وسبب المرض هو فيروس ينتقل بسهولة من شخص لآخر عن طريق السعال أو العطس. وتجعل الإنفلونزا معظم الناس يشعرون بالمرض الشديد، ولكنهم يتحسنون بشكل عام خلال أسبوع تقريباً. ومع ذلك، فإن الأطفال الصغار والأشخاص أكبر من 65 عاماً والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة قد يتعرضون لمضاعفات خطيرة من الإنفلونزا. ومن الممكن أن تتضمن هذه المضاعفات الالتهاب الرئوي والجفاف (فقدان السوائل) وتفاقم الحالات الطبية مثل مرض القلب أو السكري أو الربو.

قد تساعد النصائح التالية في حمايتك وحماية أحبائك أثناء موسم الإنفلونزا المعتاد، بالإضافة إلى الحماية من تهديد إنفلونزا الطيور وأي أمراض سعال.

احصل على لقاح الإنفلونزا سنوياً.

لا يوفر لك لقاح الإنفلونزا الذي تحصل عليه سنوياً الحماية ضد إنفلونزا الطيور. ولكن لقاح الإنفلونزا هو الطريقة المثلى لحمايتك في كل موسم إنفلونزا. كما يعني الحصول على لقاح الإنفلونزا أيضاً أنك لن تنقل الإنفلونزا إلى الآخرين.

اسأل طبيبك إذا كان يجب عليك الحصول على لقاح ذات الرئة.

تحتاج إلى لقاح ذات الرئة إذا كان عمرك 65 عاماً أو أكثر، أو إذا كنت تعاني من حالة طبية مثل السكري أو الربو أو مرض القلب.

اغسل يديك.

اغسل يديك كثيراً بالصابون والماء أو استخدم مادة مطهرة للأيدي بها عنصر كحولي.

غط فمك عند السعال أو العطس

اعطس أو اسعل داخل منديل ورقي أو داخل مرفقك. وقم بالتخلص من المناديل الورقية واطهر يديك.

تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.

يقلل ذلك من فرصة إدخالك لفيروس الإنفلونزا أو الميكروبات الأخرى إلى جسمك، أو انتقال الإنفلونزا من خلالك إلى الآخرين.

نظف الأشياء التي تلمسها باستمرار.

نظف الأشياء التي تلمسها باستمرار في المنزل أو العمل أو المدرسة، مثل مقابض الأبواب أو البراد (الثلاجة) ولوحة مفاتيح/ماوس الكمبيوتر والهواتف وصنابير المياه.

تجنب الاتصال المباشر بالأشخاص الآخرين المرضى.

تجنب الإمساك أو المعانقة أو التقبيل غير الضروري لأي شخص مصاب بالبرد أو الإنفلونزا. ويجب أن يتجنب الأشخاص الذين لديهم أطفال صغار أو يعانون من مشكلات في نظام المناعة أو من مرض مزمن الحشود الكبيرة، إلا إذا كان ذلك ضرورياً.

إلزم البيت عندما تكون مريضاً.

إذا كانت لديك أعراض الإنفلونزا، إلزم البيت ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة وتجنب النشاطات العامة لمدة 5 أيام على الأقل (7 أيام بالنسبة للأطفال)، حتى لا تنقل الإنفلونزا إلى الأشخاص الآخرين.

عند زيارة البلدان التي تعاني من إنفلونزا الطيور، تجنب أسواق ومزارع الطيور والاتصال المباشر بالطيور.

للحصول على المزيد من المعلومات حول السفر إلى البلدان التي تعاني من إنفلونزا الطيور، تفضل بزيارة موقع السفر التابع لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية (CDC) على: www.cdc.gov/flu/avian/index.htm

تتصلح دائرة الصحة العامة في ولاية ماساشوستس بعدم الاحتفاظ بكميات من الأدوية المضادة للفيروسات، مثل Tamiflu® في البيت.

للحصول على مزيد من المعلومات حول الإنفلونزا، تفضل بزيارة www.cdc.gov/flu أو www.mass.gov/dph/flu، أو اتصل برقم هاتف برنامج التحصين التابع لـ MDPH على رقم 617-983-6800 أو 888-658-2850

كيف تعتني بمريض الإنفلونزا ومتى تسعى للحصول على عناية طبية

عادة ما تبدأ الإنفلونزا فجأة بالأعراض التالية:

- حمى (102° - 104°)، وتستمر 3-5 أيام
 - صداع
 - التهاب الحلق
 - آلام حادة في العضلات
 - إرهاق، من الممكن أن يكون شديداً ومن الممكن أن يدوم أسبوعين أو أكثر
 - سعال جاف
 - سيولة أنفية أو انسداد في الأنف
- ماذا يجب أن تفعل إذا كنت تعاني من أعراض الإنفلونزا:

- استرح في فراشك
 - اشرب الكثير من السوائل (ماء أو عصير)
 - تناول مسكنات للألم لا تحتوي على الأسبرين مثل الأسييتامينوفين (Tylenol®) أو الإيبوبروفين (Advil®، Motrin®، إلخ)
 - لا تعطي مطلقاً عقار الأسبرين إلى الأطفال أو المراهقين المصابين بالحمى لأنهم قد يصابون بمرض خطير يسمى عارض راي.
 - إلزم البيت لمدة 5 أيام على الأقل (7 أيام بالنسبة للأطفال) بعد إصابتك بالمرض حتى لا تنتقل الإنفلونزا إلى الآخرين.
 - تحدث مع طبيبك حول أدوية الوصفة الطبية لأنها قد تسبب أعراضاً جانبية لدى بعض الأشخاص.
- ماذا يجب أن تفعل إذا مرضت بعد سفرك إلى بلد يعاني من إنفلونزا الطيور (H5N1).

إذا سافرت إلى منطقة متأثرة بإنفلونزا الطيور ومرضت بحمى وسعال أو صعوبة في التنفس خلال 10 أيام من عودتك، اتصل بطبيبك على الفور. كن مستعداً لإخبار طبيبك بالإعراض التي تعاني منها، وبالمكان الذي سافرت إليه وما إذا كنت قد اتصلت بشكل مباشر بالدواجن. إذا تعرضت لهذه المشكلات بعد الاتصال بشخص مريض سافر مؤخراً إلى مناطق متأثرة، اتصل بطبيبك على الفور.

الأشخاص المعرضون لخطر المضاعفات من الإنفلونزا:

يكون الأطفال الصغار والأشخاص في سن 65 عاماً وأكبر والحوامل والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة عرضة لمضاعفات خطيرة من الإنفلونزا. إذا كنت معرضاً للمضاعفات، اتصل بطبيبك بمجرد ظهور أعراض الإنفلونزا. وقد يرغب الطبيب/الطبيبة في إجراء اختبار للتأكد من إصابتك بالإنفلونزا والتوصية بأدوية مضادة للفيروسات إذا كنت مصاباً بالإنفلونزا.